

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



9月21日（土）、トップアスリート発掘・育成事業では、基礎トレーニング、体験プログラム「バスケットボール競技」、一般講座を開催しました。

基礎トレーニングは、3ヶ月ぶりのトレーニングでしたが、声を掛け合い、真剣に取り組みました。



<体験プログラム「バスケットボール競技」>

体験プログラムでは、『一般社団法人LIGARE』の皆さんに講師をお願いし、バスケットボール競技を行いました。

バスケットボールを行っている育成選手は少なく、ボールの使い方など戸惑いもありました、バスケットボールを楽しむとともに、その競技特有の動き、考え方を学びました。

今後も、競技体験は計画していく予定です。



<一般講座「アスリートなら知っておきたい栄養の話」>



中学生と保護者の皆さんは、一般講座として、あすりと道場 BUSHITSU の渡辺なおみ先生からトップアスリートを目指す育成選手として、必ず知っておくべき食材の栄養素、食事をとるタイミングなどをお話いただきました。体は、食べ物で作られます。自分で食べる物は、自分で選べるようになります。

トレーニングや各競技の練習も大切ですが、自分の成長や体調を整えるためにも、学んだことを今後役に立てていきましょう。



<次回のトレーニング>

日時 令和元年10月19日（土）15：00～18：00

会場 西部地区農村環境改善センター

内容 ①基礎トレーニング（15：00～17：00）

②保護者講座（15：00～16：30）

「トップアスリートから学ぶ 子どもが伸びるコミュニケーション」

③特別講話 講師 原川 愛 氏（17：00～18：00）

※次回、トレーニング終了後、原川愛氏による特別講話を計画しています。原川氏は、宮崎市青島出身で、「新体操」をされており、高校では北九州市の私立高校に進学され、その後、日本女子体育大学を卒業されました。現在は、NHKテレビ・ラジオ体操のアシスタントとして活躍されています。

原川氏には、これまでの経験等をお話いただく予定です。ぜひご参加ください。